



**CISP...19 siti e più di 500
Psicologi/Psicoterapeuti
al tuo servizio...**

SEZIONE PER UTENTI

- [Chiedi allo Psicoterapeuta](#) 😊
- [Chi siamo](#)
- [Newsletter PSICOTERAPIA](#)
Più di 1000 persone si sono già
iscritte. Per iscriversi basta
inviare una e-mail vuota a
[psicoterapia-
subscribe@domeus.it](mailto:psicoterapia-subscribe@domeus.it)
- [Pubblica la tua storia](#)
- [Storie pubblicate](#)
- [Elenco Psicologi e
Psicoterapeuti](#)
- [Rivista](#)
- [Link](#)
- [Faq](#)
- [Legislazione](#)
- [Commenti](#)
- [Novità](#)
- [Ricerca](#)
- [Mailing list](#)
- [Newsgroup](#)
- www.psic.tv
- www.cisp.info
- www.psicoterapie.org
- www.tossicodipendenze.net
- www.disturbialimentari.com

PSICOTERAPIE.ORG



Il C.I.S.P. ti offre la possibilità di avere a disposizione gratuitamente per trenta minuti uno Psicoterapeuta a cui poter fare qualsiasi tipo di domanda riguardante il potenziamento del tuo BENESSERE. Per usufruire del servizio...



Chi siamo

Questo sito è una iniziativa del Centro Italiano Sviluppo Psicologia.

Il C.I.S.P. è un'associazione non profit iscritta nella sezione Servizi Sociali del Registro delle Organizzazioni di Volontariato tenuto dalla Regione Lazio (determinazione di iscrizione n. 417 del 27/11/2002 - cod. fisc. 96241380581).

E' stata costituita da alcuni Psicologi a Roma nell'ottobre del 1993, con lo scopo di conseguire finalità di solidarietà sociale, attraverso attività di informazione scientifica e professionale, di formazione, di psico-educazione e di raccolta dati a fini di ricerca.

Opera nel settore dell'assistenza sociale e socio-sanitaria con l'obiettivo di stimolare, promuovere e diffondere la cultura del benessere psicologico.

Conoscere la PSICOLOGIA aiuta a migliorare la qualità della vita e a stimolare il BENESSERE.

Le attività del C.I.S.P. sono quindi, potenzialmente, rivolte a tutti ([continua...](#)).

Felici quindi di dare il nostro contributo per lo sviluppo della cultura del benessere psicologico, aspettiamo un tuo suggerimento per migliorare il nostro servizio.

Auguri di buona navigazione e grazie.

[Dott. Gianni Lanari](#)

(Presidente C.I.S.P.)



I nostri obiettivi

Comunicare una informazione psicologica corretta, trasparente ed efficace

Difendere il diritto all'informazione psicologica

Potenziare l'autostima nella relazione con gli altri

Promuovere la psicologia positiva e la qualità della vita

Educare all'ottimismo e alla cultura del benessere psicologico



Come contattarci

LAZIO (CENTRO ITALIANO SVILUPPO PSICOLOGIA)

* Sede operativa:

Piazza Sempronio Asellio 7 (metro Giulio Agricola) - 00175 Roma

NEWS dal C.I.S.P.



ROMA, Sabato 30/04/2011

CORSO DI ADDESTRAMENTO ALLA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

(come gestire i conflitti)

Il corso ha ottenuto l'accreditamento dall'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (12 crediti ECM per tutte le professioni sanitarie) e il riconoscimento a livello nazionale dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



come fare le richieste

come saper dire di no

come fare e ricevere i complimenti

come fare le critiche

**come reagire nei confronti delle
critiche**

**come reagire quando si ha a che
fare con persone che insistono**

**come usare la comunicazione non
verbale**



**[...in omaggio un cd multimediale per
sviluppare le abilità assertive...](#)**



**Il CISP organizza dei GRUPPI
DI AUTO MUTUO AIUTO per :**

**1) PERSONE CHE SI
SENTONO SOLE**

**2) PERSONE CON ATTACCHI
DI PANICO**

3) PERSONE CON DISTURBI

- www.disturbisessuali.it
- www.ossessioniecompulsioni.it
- www.terapiadicoppia.it
- www.attacchidipanico.it
- www.psicosi.net
- www.fobia.it
- www.depressioni.it
- www.ansie.it
- www.infanziaeadolescenza.info
- www.terapie digruppo.info
- www.prevenzione-psicologica.it
- www.psicoterapie.info
- www.psicologiadellosport.net
- www.lavorodigruppo.eu
- www.stresslavorocorrelato.info
- E-mail
- Home



PANICO: ISTRUZIONI PER L'USO

[Come trasformare
un problema in una
opportunità](#)

[di](#)

[Gianni Lanari,
Barbara Rossi,
Pietro Adorni e
Vittorio Cei](#)

Armando Editore

SEZIONE PER PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI

- [Chi siamo](#)
- [Attività del C.I.S.P.](#)
- [Corsi ECM](#)

([mappa](#) - sede accessibile anche per i diversamente abili)

Tel. (+39) 0622796355 - 0622796354 - 0664780485

e-mail: cisp@psicoterapie.org

* Sede legale:

Via F. Vitalini 72G - 00155 Roma

EMILIA ROMAGNA (CISPROJECT)

Via Che Guevara 55 - 42100 Reggio Emilia Tel. (+39) 052282220

LOMBARDIA (CISPROJECT)

Via Cimarosa 13 (MM Pagano) 20144 Milano Tel. (+39) 0239400897



[SALUTE, PSICOTERAPIA, QUALITA' DELLA VITA E BENESSERE](#)

Il dr. [Gianni Lanari](#), Psicoterapeuta, Presidente del Centro Italiano Sviluppo Psicologia, presenta la partecipazione della sede C.I.S.P. di Milano all'iniziativa I GIORNI DELLA SALUTE, promossa dal Comune di Milano...

[Per approfondimenti sull'argomento clicca qui](#)



[Io bal-betto](#)

"...molte persone hanno a che fare con questo problema, che spesso comporta delle conseguenze negative o disfunzionali nell'interazione con gli altri. Ma il problema potrebbe diventare un'opportunità..."



[COME SMETTERE DI FUMARE - Video](#)

La dr.ssa Giovanna Piagione del Centro Italiano Sviluppo Psicologia di Roma, spiega come smettere di fumare...

[Per approfondimenti sull'argomento clicca qui](#)



[CORSO ECM "L'arte di comunicare: comprendere ed utilizzare il linguaggio grafico-pittorico in ambito terapeutico"](#)

La dr.ssa Catia Girolametti del Centro Italiano Sviluppo Psicologia di Roma, presenta tramite un video il suo corso accreditato dal Ministero della Salute...

[Per approfondimenti sull'argomento clicca qui](#)



[COME VINCERE IL PANICO](#)

new [Video](#)

con il dr. [Gianni Lanari](#),

Psicoterapeuta,

Presidente del Centro Italiano Sviluppo Psicologia di Roma,

coautore del libro

[PANICO: ISTRUZIONI PER L'USO](#)

Sempre più persone oggi in Italia soffrono di attacchi di panico. Il panico si può però vincere, anzi...

ALIMENTARI

[4\) PERSONE CHE "AMANO
TROPPO"](#)

[5\) PERSONE CON PSORIASI](#)

[6\) PERSONE DIPENDENTI
DALLA PORNOGRAFIA ON-
LINE E/O DA CHAT EROTICA](#)

[7\) PERSONE DIPENDENTI
DALLA COCAINA](#)

[8\) FAMILIARI DI PORTATORI
DI HANDICAP](#)

[9\) PERSONE CON IL
DISTURBO OSSESSIVO
COMPULSIVO](#)

Se l'iniziativa ti interessa
telefona ai numeri:

0622796355 0622796354
0664780485

[LA BUSSOLA DEL BENESSERE](#)

1000 pensieri, comportamenti e
immagini mentali utili contro i **disturbi
alimentari**

[Lanari G., Corso
multimediale di
addestramento alla
comunicazione
assertiva \(CD-ROM\),
Edizioni Cisp](#)



[DIARIO DI UN DEPRESSO](#)

(una storia vera giorno per giorno...)

• Servizio Informativo sulla
[Psicoterapia](#)

• Il C.I.S.P. organizza la

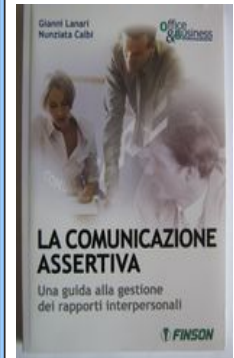
[SETTIMANA NAZIONALE DELLA
PREVENZIONE PSICOLOGICA](#)

• Servizio Informativo sui
[Gruppi di Auto Mutuo Aiuto](#)

- [Cerchiamo Psicologi e Psicoterapeuti](#)
- [Tirocini per Psicologi e Psicoterapeuti](#)
- [Pubblicazione articoli sulla nostra Rivista](#)
- [Riconoscimento in Italia dei titoli acquisiti all'estero](#)
- [Come partecipare alla Settimana Nazionale della Prevenzione Psicologica](#)
- [Come iscriversi nell'Elenco degli Psicologi e Psicoterapeuti](#)
- [Come aprire una Sezione CISP](#)
- [Mailing list Psicoterapeuti](#)
- [Gruppi per giovani Psicologi](#)
- [E-mail](#)
- [Home](#)

PSIC TV	La Web Tv per la Psicologia e La Psicoterapia
	Rivista telematica di PSICOLOGIAePSICOTERAPIA CISP Autorizzazione Tribunale di Roma n. 305/2003 del 7/07/2003 Direttore Responsabile Dott. Gianni Lanari...
	Di gruppo in gruppo: l'esperienza dei gruppi di auto mutuo aiuto Varie sono le esperienze di gruppo che si possono incontrare, cui ci si avvicina con un sentimento misto di curiosità e timore. Si parla ancora troppo poco di gruppo, ma ...
	LA BUSSOLA DEL BENESSERE 1000 pensieri, comportamenti e immagini mentali utili contro il panico
	Gruppo DIPENDENZE, OSSESSIONI e COMPORTAMENTI COMPULSIVI
	Introduzione alla psicoterapia cognitiva standard. E' difficile definire il modello cognitivo in psicologia clinica in quanto non esiste un unico modello cognitivo sia riguardo alla teoria che alla terapia. Piuttosto, negli ultimi 20 anni...
	Io, pornodipendente. Sedotto da internet. Questo libro è la storia della mia liberazione dalla dipendenza dalla pornografia da internet, liberazione che devo al pensiero delle persone che mi amano, al dottor Lanari , al gruppo ...
	LA PSICOTERAPIA INTEGRATA NEL TRATTAMENTO DELLE DISFUNZIONI SESSUALI. Il DSM IV divide i Disturbi Sessuali in quattro categorie: le disfunzioni sessuali, le parafilie, i disturbi dell'identità di genere e i disturbi sessuali non altrimenti specificati. Scopo di questo articolo è...
	Trattamenti cognitivi nel disturbo schizofrenico. Il trattamento principale e più frequente nei disturbi psicotici negli ultimi 50 anni è stato senza dubbio l'uso dei farmaci antipsicotici. Mentre tali trattamenti hanno rivoluzionato la gestione generale della condizione psicotica, essi non hanno dato ancora una risposta completa alle sofferenze dei pazienti. Una delle condizioni più frequenti nella complicazione dei trattamenti è certamente la...
	IO DONNA: UN GRUPPO AL FEMMINILE. La donna è spesso al centro dell'attenzione per la complessità del suo ruolo, tra bimba, moglie, madre, nonna, amica, amante...ecc. Tutti hanno qualcosa da dire in merito, soprattutto quando nascono i problemi. I mass media le descrivono nei modi più vari: dalle donne che amano troppo, alle piccole donne che crescono, alle casalinghe frustrate, all'alcoolista di turno, alle incallite manager da baby boom, alle nove settimane e mezzo, al diario di Bridge Jones, alle coraggiose superstiti di la vita è bella, alle donne depresse da una vita che non sentono più loro, alle vittime di violenze familiari, alle donne che cercano di sopravvivere alla separazione...ecc. Vorremmo dare...
	COPPIA E FAMIGLIA DEL DUEMILA. RECUPERO DELLA RELAZIONE INTIMA PER UNA SOCIETA' SANA. Quando due persone si incontrano, due piccoli universi si avvicinano, si toccano e si consumano in una esperienza che porterà in loro un cambiamento che li renderà diversi, realizzando quello che in termini gestaltici si chiama contatto; se poi sono due persone di sesso opposto che decidono di costruire il loro futuro insieme allora si stabilisce un rapporto di coppia. Tutto comincia con l'innamoramento...

- [CISP per trovare gratuitamente tutto ciò che riguarda la Psicologia e la Psicoterapia](#)
- [Come diventare un genitore efficace](#)



La comunicazione assertiva di Lanari Gianni, Calbi Nunziata - Ed. Finson

L'assertività o arte del rapporto interpersonale è, in Italia, una disciplina ancora misconosciuta. Essa descrive un modo di agire e uno stile relazionale in cui il rispetto dei propri desideri e bisogni riveste un ruolo di primo piano, mantenendo allo stesso tempo l'attenzione ai diritti e all'uguaglianza tra le persone. Il manuale guida il lettore lungo un percorso di crescita e auto-miglioramento che conduce all'equilibrio con se stessi e a una migliore interazione con gli altri.

STORIE VERE DI SOFFERENZA

- [Se vuoi fare il TIROCINIO CON IL CISP, telefonaci. Il CISP è convenzionato per l'effettuazione dei TIROCINI PER PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI](#)
- [Se sei PSICOLOGO/A e/o PSICOTERAPEUTA e aspiri a pubblicare i tuoi articoli nella nostra Rivista clicca qui](#)



Chi sono le persone con il disturbo ossessivo-compulsivo. Sono persone caratterizzate da ossessioni o compulsioni ricorrenti, sufficientemente gravi da far impiegare tempo (più di un'ora al giorno), o da causare disagio marcato o menomazione significativa. Le ossessioni sono idee, pensieri, impulsi o immagini persistenti, vissute come intrusive e inappropriate. Le ossessioni più frequenti sono rappresentate da pensieri ripetitivi di contaminazione (per es. essere contaminati quando si stringe la mano a qualcuno), dubbi ripetitivi (per es. chiedersi se si è lasciata la porta aperta), necessità di avere le cose in un certo ordine (per es. disagio intenso quando gli oggetti sono in disordine), impulsi aggressivi (per es. aggredire un figlio) e fantasie sessuali (per es. ricorrenti immagini pornografiche). Le compulsioni sono comportamenti ripetitivi (cioè lavarsi le mani, riordinare, controllare) o azioni mentali (per es. pregare, contare, ripetere mentalmente delle parole) il cui obiettivo è quello di prevenire o ridurre l'ansia, e non quello di fornire piacere o gratificazione. Nella maggior parte dei casi, tali persone si sentono spinte a mettere in atto la compulsione per ridurre il disagio che accompagna una ossessione o per prevenire determinate...



VIVERE CON LA DEPRESSIONE. Vivere con la depressione spesso equivale ad avere una compagna che si accomoda dentro prendendo sempre più spazio, uno spazio sottratto all'autonomia, alla presenza nel mondo, al...



Nuove esperienze di Auto-Aiuto. Nell'ambito del corso di formazione per volontari "La comunità che si prende cura" organizzato dal Coordinamento Regionale Toscana Gruppi di Auto-Aiuto col patrocinio del CESVOT (Centro Servizi Volontariato Toscana), si è tenuta la tavola rotonda "Nuove esperienze di Auto-Aiuto", alla quale ha partecipato anche il Centro Italiano Sviluppo Psicologia...



DISTURBI D'ANSIA E ATTACCHI DI PANICO. Sempre più persone in Italia oggi soffrono di attacchi di panico. Più di 600.000 persone quando devono affrontare situazioni particolari, come l'auto, l'aereo, luoghi affollati (es. il supermercato), luoghi isolati (es. l'ascensore)...



L'alcolismo. L'alcol è una sostanza psicoattiva in grado di produrre gratificazione, sedazione, tolleranza, dipendenza fisica e di provocare danni alle strutture cerebrali e ad altri organi di primaria importanza come cuore e fegato. Una volta ingerita la molecola dell'alcol viene rapidamente ASSORBITA e DISTRIBUITA nel nostro organismo, per poi essere...



PSICOTERAPIA E DISAGIO IN ETÀ EVOLUTIVA. Occupandosi di età evolutiva risulta imprescindibile il contatto e la presa in carico delle figure genitoriali, primo riferimento e parte integrante dell'ambiente di appartenenza della persona nel suo cammino dalla situazione di dipendenza infantile alla figura di adulto integrato. I piccoli pazienti, portatori di una sintomatologia più o meno grave, esprimono un disagio che è di tutto il nucleo familiare e che comunque ha una forte componente relazionale. I bambini e gli adolescenti sono gli anelli più deboli della catena della parentela e...



OBESITA', ANORESSIA, BULIMIA: FACCE DIVERSE DI UN DISAGIO PSICOSOCIALE. COME POSSONO I PENSIERI FAR INGRASSARE O DIMAGRIRE? Si parla di obesità quando il sovrappeso supera di almeno il 20% il peso normale. Nella società moderna è sempre più frequente vedere...



Il trattamento efficace nel disturbo di panico e agorafobia in una valutazione comparativa tra psicofarmacologia e trattamento psicoterapico. Il DSM IV permette di porre la diagnosi di disturbo da attacchi di panico con o senza agorafobia, e agorafobia senza panico; l'agorafobia, inoltre, può essere da lieve a grave. Queste categorie possono...



Gli abusi di sostanze. Le sostanze di abuso non comprendono unicamente le cosiddette "droghe", come cocaina, amfetamine, eroina, cannabis, allucinogeni (LSD), ma anche altre sostanze come alcol e steroidi che possono generare dipendenza ed assuefazione. Negli ultimi anni...



LE FANTASIE SESSUALI E L'ADDICTION. L'ecstasy è capace di indurre potenti sensazioni di empatia e di contatto interpersonale e all'epoca in cui venne dichiarata illegale (1985), si era già saldamente installata nella cultura dei gay club di New York. Tra le motivazioni che spingono all'assunzione di questa e di altre sostanze all'interno delle discoteche e nei Rave party, vi è il superamento delle inibizioni sessuali...

• Se sei **PSICOLOGO/A** e/o **PSICOTERAPEUTA** e vorresti ottenere il **RICONOSCIMENTO in Italia dei TITOLI di STUDIO e PROFESSIONALI** acquisiti all'ESTERO [clicca qui](#)

• Se vuoi partecipare alla **SETTIMANA NAZIONALE DELLA PREVENZIONE PSICOLOGICA** ed **ISCRIVERTI NELL'ELENCO** dei circa 480 **PARTECIPANTI** [clicca qui](#)

• Come aprire una **SEZIONE CISP**

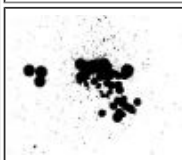
• Cerchiamo Psicologi e Psicoterapeuti, regolarmente iscritti all'albo professionale, disponibili a collaborare volontariamente con i nostri servizi informativi

• **GRUPPI per GIOVANI PSICOLOGI**

[NOTE LEGALI](#)



M'AMA O NON M'AMA? ALCUNE RIFLESSIONI SU DONNE CHE AMANO TROPPO E UOMINI CHE NON SANNO AMARE. L'amore è forse uno dei temi più gettonati nelle discussioni da salotto, nei libri, nelle canzoni, nei film...eppure nessuno ha mai [...](#)



Cocaina....e sai cosa è meglio perdere! Se hai guai, vuoi reagire più che buttarti giù: cocaina./Quando sei al tramonto e vuoi fuggire: cocaina./Lei non mente.” Con queste parole agli inizi degli anni '70 J. J. Cale, in un celebre brano ripreso e reso ancora più famoso da Eric Clapton, parlava della cocaina. All'epoca era ancora considerata [...](#)



Internet Addiction Disorder. L'inadeguato utilizzo della Rete può indurre in una situazione di dipendenza psicologica con conseguenti danni psichici e funzionali per il soggetto [...](#)



Metodi e obiettivi nella psicoterapia delle dipendenze patologiche
Seguire in terapia individuale persone che presentano un quadro di dipendenza (da sostanze, alcool, cibo, gioco d'azzardo ecc.) non è impresa facile [...](#)



DA DOVE NASCE L'ANORESSIA? Sebbene i sintomi di tale disturbo siano evidentemente di carattere fisiologico, così tragici che possono condurre alla morte, l'anoressia è chiamata "mentale" proprio perché è una malattia di origine psicologica, inscindibilmente legata ad un disturbo psichico, forse meno evidente, cioè la "distorsione dell'immagine corporea". L'immagine corporea è [...](#)



BULIMIA. E' svegliarsi, è pensare al cibo, è paura di mangiare, di perdersi, di non esistere, è voglia di [...](#)



MOBBING. Il termine è relativamente nuovo, ma anche nel corso di questo breve tempo è stato man mano applicato a contesti piuttosto diversi da quello originario. Venne infatti usato da Konrad Lorenz e poi da altri etologi per descrivere i comportamenti di gruppo negli animali - tra cui quelli di allarme, di evitamento, di fuga, ed anche quelli aggressivi di tanti piccoli animali contro uno più grosso. In quest'ultima accezione, il termine è stato applicato da Heinemann e Olweus al comportamento di gruppi di bambini e poi di adolescenti che si coalizzano contro un coetaneo (fenomeno chiamato anche "bullying" nel Regno Unito e in Australia). E infine approdato con Leymann a descrivere l'emarginazione, i soprusi, le molestie o la vera e propria persecuzione a danno di un adulto da parte di un altro adulto o di un gruppo di adulti nell'ambito dell'ambiente di lavoro [...](#)



IL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO. Il gioco ha sempre fatto parte di tutte le culture del mondo, antico e moderno. Non mancano infatti esempi di giocatori patologici nella storia: dagli imperatori romani Caligola e Nerone, fino in tempi più recenti a Fjodor Dostoevskij (autore del Giocatore, scritto per far fronte ai debiti del gioco). Nei giorni nostri queste manifestazioni culturali si sono moltiplicate, e di conseguenza [...](#)



QUANDO LA TAVOLA DIVENTA UNA TRINCEA: L'ANORESSIA. Ho iniziato a dimagrire, poi ho visto che era facile, che ci riuscivo e ho continuato. Sono arrivata a pesare 35 kg., e stavo bene.... Io non me ne rendevo conto, ma ho rischiato di perdere il mio ragazzo, che per me era importante. Lui diceva che ero troppo magra, che stavo male. E' allora che ho deciso di farmi curare [...](#)



PANICO: ISTRUZIONI PER L'USO è una guida semplice, chiara e utile, che conduce le persone interessate a migliorare le proprie conoscenze sul Disturbo da Attacchi di Panico (DAP). Il volumetto presenta un [...](#)